

ВИСНОВОК
ПРО НАУКОВУ НОВИЗНУ, ТЕОРЕТИЧНЕ ТА ПРАКТИЧНЕ
ЗНАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ
Нагорної Анастасії Юріївни
«Корекція надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі
самостійних профілактично-оздоровчих занять» на здобуття ступеня
доктора філософії в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Комісія, створена згідно з Наказом ректора Національного університету фізичного виховання і спорту України № 370-заг. від 31.12.2020 р., у складі: професора кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, доктора педагогічних наук, доцента Василенко М.М. (голова) та рецензентів: кандидата педагогічних наук, професора кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації НУФВСУ Благій О.Л., кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації, Єракової Л.А., проаналізувала результати та повноту виконання здобувачем ступеня доктора філософії, аспірантом кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Нагорної Анастасії Юріївни освітньо-наукової програми, індивідуального плану наукових досліджень, ознайомилася з текстом дисертації та опублікованими науковими статтями і тезами за напрямом дисертації, Експертним метрологічним висновком № 003-80/20 від 28.12.2020 р., а також заслухала доповідь основних положень дисертаційної роботи здобувача у вигляді презентації на фаховому семінарі та відповіді здобувача на запитання учасників фахового семінару.

Актуальність теми дисертації. Проблема надлишкової маси тіла набуває ознак епідемії. Значимість проблеми посилюється загрозою інвалідизації населення і зменшенням загальної тривалості життя через розвиток тяжких супутніх захворювань. Виявлено, що в Україні дедалі більш актуальною стає загроза надлишкової маси тіла саме серед жіночого контингенту другого періоду зрілого віку. Одним зі шляхів вирішення зазначеної проблеми є розробка та впровадження технології проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла, яка буде відрізнитись від вже існуючих своєю новизною, доступністю та унікальністю завдяки використанню інформаційних технологій.

Аналіз стану вивчення проблеми надмірної маси тіла серед жінок другого періоду зрілого віку у вітчизняній та світовій науково-методичній літературі, теорії і практиці та результати власних досліджень засвідчують

про двоякий стан проблеми. З одного боку – проблема заслужила гідну увагу світової спільноти та вчених, ВООЗ визнала, що проблема надмірної маси тіла набула ознак епідемії, вченими досліджений патогенез надмірної маси тіла, встановлений зв'язок надмірної маси тіла з рядом захворювань, проведені дослідження та запропонований широкий ряд методик щодо корекції маси тіла, ефективність яких доведена експериментально. І поряд з тим, з іншого боку – надмірна маса тіла продовжує ширитись серед населення, несучи з собою загрози і ризики для здоров'я та демографічної ситуації в цілому. Представлена до розгляду дисертаційна робота Нагорної А.Ю. саме спрямована на теоретичне та практичне вирішення викладених вище питань.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано на кафедрі здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, відповідно до теми 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630), керівники д.фіз.вих., професор Дутчак М. В., д.фіз.вих., професор Андрєєва О. В.

Наукова новизна одержаних наукових результатів полягає в тому, що в роботі вперше обґрунтовано технологію дистанційного ведення клієнтів шляхом проектування та реалізації самостійних профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку з метою корекції надлишкової маси тіла з використанням інформаційних технологій; доповнені наявні наукові розробки щодо використання інформаційних технологій у фізичній культурі та популяризації здорового способу життя; подальший розвиток отримало вивчення методів корекції маси тіла у жінок другого періоду зрілого віку; доповнено систему педагогічного контролю показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять, що дозволить мінімізувати часові витрати при високих показниках діагностичної інформативності, оцінити адекватність навантаження, перевірити ефективність занять; доповнено сучасні дані про рівень фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку, розширено уявлення про пріоритетні мотиви жінок другого періоду зрілого віку до самостійних профілактично-оздоровчих занять.

Теоретичне значення отриманих результатів. Отримані у роботі результати дозволяють суттєво розширити підходи до проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять для жінок другого періоду зрілого віку з надмірною масою тіла. Особливого значення набуває дане дисертаційне дослідження за умов карантинних обмежень, що впровадженні

на фоні пандемії COVID-19 в Україні та світі, і які стимулюють спеціалістів сфери фітнесу до пошуку ефективних технологій дистанційного ведення клієнтів.

Беручи до уваги значення представленого дисертаційного дослідження, що визначило ключові положення проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять для жінок другого періоду зрілого віку з надмірною масою тіла, робота може стати основою розгляду даної проблематики, в той самий час окреслені теоретичні положення та практичні результати експериментальних досліджень впроваджені у освітній процес закладів вищої освіти та практичну діяльність фітнес-тренерів.

Практичне значення отриманих результатів. Практична значущість роботи полягає в розробці та впровадженні в практику роботи фітнес-тренера технологію проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять для жінок другого періоду зрілого віку з надмірною масою тіла. Запропонована технологія дозволяє покращити рівень показників фізичного, функціонального, а також психоемоційного станів жінок другого періоду зрілого віку.

Результати роботи впроваджені в освітній процес кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, а також в діяльність ряду фітнес-клубів Волинської області («BRUTAL fitness club», м. Ковель; «Arena Fitness», м.Ковель; СК «Апперкот», м.Ковель; СК «Sich», м. Ковель; « Sporttime», м. Ковель; « Lime Fit Club», м.Луцьк; «Алма», м.Луцьк; «JoyFitness», м.Луцьк; «Yumeiho», м.Луцьк). Інтернет-ресурс www.fitnessathome.com.ua функціонує через впроваджену технологію автора.

Ступінь обґрунтованості і достовірності положень та висновків, сформульованих у дисертації. Методологія дослідження базувалася на актуальних засадах наукової проблеми проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку з надмірною масою тіла. Визначення сфери та напрямів її вивчення органічно супроводжується подальшим поглибленням і конкретизацією предмета та об'єкта дослідницької діяльності, адекватних теоретичних і практичних завдань та методів їх вирішення. Розв'язування поставлених у роботі завдань ґрунтується на використанні комплексу взаємопов'язаних сучасних валідних методів дослідження, яке було проведено на достатньому фактичному матеріалі, що цілком забезпечує належну достовірність та обґрунтованість основних наукових положень дисертаційної роботи, а також сформульованих у ній висновків.

Дисертаційна робота Нагорної А.Ю. оформлена за загальноприйнятою схемою і складається з анотації, вступу, п'яти розділів власних досліджень та їх аналізу, рекомендацій щодо наукового і практичного використання здобутих результатів, висновків, списку використаних джерел, який містить 157 літературних найменувань та додатків. Текстовий матеріал дисертації наочно проілюстровано 39 таблицями та 14 рисунками, які повною мірою відображають зміст проведеної роботи. Цифрові дані статистично оброблені та відповідно до логіки викладення адекватно проаналізовані.

У вступі дисертаційної роботи автор розкриває актуальність обраної теми дослідження, перелічує коло питань, які були успішно вирішені іншими авторами задля розв'язання поставленої проблеми, а також ті, які залишились нерозв'язаними або потребують уточнення у зв'язку із наявністю протиріч. Сформульовано мету роботи та визначено завдання для її успішного досягнення, об'єкт і предмет, методи дослідження; розкрито наукову новизну, практичну значущість роботи і визначено особистий внесок автора у виконанні дисертаційної роботи; надано інформацію щодо впровадження й апробацію результатів дослідження, охарактеризовано ступінь висвітлення результатів дисертаційної роботи у публікаціях автора, надано інформацію про структуру роботи.

У першому розділі дисертаційної роботи автор розглядає питання щодо сучасного стану теоретико-методичних підходів до корекції надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять з використанням інформаційних технологій, описує функціональні можливості та особливості жіночого організму другого періоду зрілого віку і виділяє гостроту ризиків для жіночого здоров'я в світлі надмірної маси тіла. Автором систематизовано організаційно-методичні основи самостійних профілактично-оздоровчих занять, спрямованих на корекцію надлишкової маси тіла жінок другого періоду зрілого віку, виділено принципи побудови таких занять та охарактеризовано етапи педагогічного контролю в системі побудови самостійних профілактично-оздоровчих занять, спрямованих на корекцію надлишкової маси тіла жінок другого періоду зрілого віку з використанням інформаційних технологій. Також розглянуто і проаналізовано переваги та недоліки сучасних підходів у використанні інформаційних технологій в процесі проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять, спрямованих на корекцію надлишкової маси тіла, жінок другого періоду зрілого віку. Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити ступінь вирішення питання, що вивчається та відокремити завдання, які ще можуть бути вирішені.

В другому розділі роботи представлено опис методів які використовувалися під час проведення дослідження відповідно до його мети, завдань, об'єкту, предмету та охарактеризовано доцільність їх застосування. Дисертаційна робота виконувалась поетапно з 2017 по 2020 роки і включала 4 етапи дослідження. Основна частина дисертації викладена у 3, 4 та 5 розділах роботи.

У третьому розділі дисертаційної роботи представлено результати власних досліджень автора, головною метою яких було дослідити та охарактеризувати показники фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла. В світлі цього автором були досліджені особливості показників мотивації та психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла, проведено аналіз фізичного стану та функціонального стану кардіо-респіраторної системи. За результатами отриманих досліджень автором було визначено інформативні маркери, які забезпечують якісну оцінку ефективності оздоровчих занять для жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла.

У четвертому розділі обґрунтовано технологію проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла з використанням інформаційних технологій.

Автором доведено та перевірено ефективність запропонованої технології проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять, що підтверджено результатами експериментальної перевірки, а саме – покращенням динаміки показників морфо-функціонального стану досліджуваного контингенту.

У п'ятому розділі роботи проведено аналіз та узагальнення отриманих результатів та розкриття його наукової та практичної новизни через призму досліджень інших авторів.

На основі виконання поставлених в роботі завдань і отриманих результатів автор формулює висновки, які узгоджуються з даними, наведеними в основних розділах роботи і дозволяють судити про ступінь виконання поставлених завдань і досягнення мети роботи. Роботу завершують практичні рекомендації, додатки та список використаної літератури.

В цілому, за змістом дисертаційної роботи, слід зазначити її чітку, логічну побудову, яка повністю відображає шляхи досягнення сформульованих автором цілей і виконання заявлених завдань.

Повнота викладення матеріалів дисертації в опублікованих працях. Основні наукові положення дисертації опубліковані в наукових журналах та представлено в тезах на науково-практичних конференціях різного рівня. В опублікованих наукових роботах зі співавторами та без,

дисертант самостійно виконав експериментальну частину дослідження та проаналізував отримані результати.

За матеріалами дисертації опубліковано 12 наукових праць: серед яких 4 статті надруковано у фахових виданнях, за напрямом 017 фізична культура і спорт, 1 – у закордонному фаховому виданні; 7 публікацій апробаційного характеру.

Конкретний особистий внесок дисертанта в одержання наукових результатів, що виносяться на захист. Мету та завдання дослідження було сформульовано із науковим керівником. Автором самостійно проаналізовано літературні посилання, передовий досвід. Також здобувач самостійно виконував розробку технології проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла з використанням інформаційних технологій, проводив статистичну обробку матеріалу, проаналізував отримані результати. Всі розділи власних досліджень, висновки та аналіз отриманих результатів дисертації оформлені автором самостійно. Здобувачем сформульовано висновки, які повністю відповідають поставленим завданням. Дисертантом підготовлено матеріали для наукових публікацій та для впровадження наукових розробок.

Апробація результатів дисертації. За рішенням Вченої ради Національного університету фізичного виховання і спорту України (№ 370-заг. від 31.12.2020 р.) та наказу ректора НУФВСУ фаховий семінар з попередньої експертизи дисертації відбувся 16.02.2020 р. на кафедрі здоров'я, фітнесу та рекреації під головуванням професора кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, д.пед.н., доцента Василенко М.М. та рецензентів (к.пед.н., професора Благій О.Л., к.фіз.вих., доцента Єракової Л.А.), а також запрошених науково-педагогічних працівників кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України МОН України.

Недоліки дисертації щодо її змісту та оформлення.

Дисертаційна робота Нагорної Анастасії Юріївни «Корекція надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять» є закінченим науковим дослідженням, у якому отримані нові наукові результати. Принципових зауважень щодо дисертації немає, окремі незначні помилки не зменшують загальну цінність дисертації.

Відповідність дисертації вимогам, що пред'являються до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії. Дисертаційна робота Нагорної Анастасії Юріївни «Корекція надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять» (науковий

керівник – д.фіз.вих., професор Андрєєва О. В.), є закінченою науково-дослідною роботою, яка містить нове вирішення актуального наукового завдання корекції надмірної маси тіла у жінок другого періоду зрілого віку. За оформленням і структурою дисертаційна робота відповідає основним вимогам, представленим до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії.

ВИСНОВОК

Розглянувши дисертацію Нагорної Анастасії Юрїївни «Корекція надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять» та наукові публікації по темі дисертації, визначивши особистий внесок у всіх зарахованих за темою дисертації наукових публікаціях, опублікованих із співавторами (додаток 1), а також за результатами попередньої експертизи (фахового семінару), вважаємо, що робота є актуальною, являє собою повністю закінчену наукову працю, проведену із застосуванням сучасних методів досліджень, має наукову новизну, практичне значення, адекватна поставленій меті та містить висновки, які відповідають завданням. В роботі відсутні порушення академічної доброчесності, видано Експертним метрологічним висновком № 003-80/20 від 28.12.2020 р. Дисертаційна робота повністю відповідає вимогам, передбаченим п. 10 «Порядку проведення експерименту з присудження ступеня доктора філософії», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України № 167 від 6 березня 2019 року, відносно дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії та може бути рекомендована до офіційного захисту в спеціалізованій вченій раді.

Комісія рекомендує ректору НУФВСУ порушити клопотання перед МОН України про утворення спеціалізованої вченої ради для розгляду та проведення разового захисту дисертації Нагорної Анастасії Юрїївни у складі:

Голова спеціалізованої вченої ради: Кашуба Віталій Олександрович, завідувач кафедри біомеханіки та спортивної метрології Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; м. Київ.

Рецензент: Благій Олександра Леонідівна, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор, м. Київ.

Рецензент: Дроздовська Світлана Богданівна, професор кафедри медико-біологічних дисциплін Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор біологічних наук, професор, м. Київ.

Опонент: Савлюк Світлана Петрівна, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, м. Рівне.

Опонент: Колос Микола Анатолійович, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Університету державної фіскальної служби України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, м. Ірпінь.

Голова комісії та фахового семінару з попередньої експертизи дисертації,
професор кафедри здоров'я,
фітнесу та рекреації НУФВСУ;
д.пед.н., доцент

М. М. Василенко

Рецензенти:
професор кафедри медико-
біологічних дисциплін НУФВСУ;
д.б.н., професор

С. Б. Дроздовська

професор кафедри здоров'я,
фітнесу та рекреації НУФВСУ;
к.пед.н., професор

О. Л. Благій

Підписи Василенко М. М., Дроздовської С. Б., Благій О. Л. засвідчую

Начальник відділу кадрів

А.О.Степаненко



Додаток 1

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ
Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати
дисертації

1. Андрєєва ОВ, Нагорна АЮ. Використання інформаційних технологій у процесі проектування профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018, 2:78-82. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних, співавтору належить участь у обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

2. Андрєєва ОВ, Нагорна АЮ. Оцінка інформативності окремих антропометричних показників для проектування самостійних занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2018. 30:54-58. Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних, співавтору належить участь у обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

3. Нагорна АЮ, Андрєєва ОВ, Лишевська ВМ. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. 7 (127) 20:129-135. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних, співавтору належить участь у обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

4. Andrieieva Olena, Nahorna Anastasiia. Evaluation of the effectiveness of the program of independent preventive and health- enhancing exercise classes for middle-aged overweight women. Pedagogy and Psychology of Sport. 2020;6(4):36-44. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних, співавтору належить участь у обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

5. Нагорна АЮ, Андрєєва ОВ, Левінська К. Особливості мотиваційного та психічного станів жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить безпосередня участь у дослідженні мотиваційного та психічного станів визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі*

отриманих даних, співавтору належить участь у обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Нагорна АЮ. Регуляція маси тіла як основа мотивації жінок другого періоду зрілого віку до занять руховою активністю. Матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, приуроченої Всесвітньому дню науки «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві»; Чернівці. 2020.

2. Нагорна АЮ. Можливості дистанційного ведення клієнтів в практиці фітнес-тренера. Матеріали XX-ої ювілейній міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології-2020»; Одеса. 2020. 77с.

3. Нагорна АЮ. Складові розробки програми профілактично-оздоровчих занять, спрямовани на корекцію надлишкової маси тіла жінок зрілого віку. Матеріали XII міжн. конференції «Молодь та олімпійський рух»; Київ. 2019. 329с.

4. Нагорна АЮ. Сучасні підходи до використання інформаційних технологій у процесі проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять для жінок другого зрілого віку з метою корекції надлишкової маси тіла. Матеріали XI міжн. конференції «Молодь та олімпійський рух»; Київ. 2018. с. 350-351.

5. Нагорна АЮ. Корекція надлишкової маси тіла як ефективна профілактика ожиріння та супутніх хронічних неінфекційних захворювань. Матеріали III Всеукр. науково-практ. інтернет- конференції «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи»; Полтава. 2017. с. 274-276.

6. Нагорна АЮ. Особливості та значення надмірної ваги та ожиріння у жінок репродуктивного віку. Матеріали V міжнар. науково-практ. конференції «Актуальні питання сучасної науки». Івано-Франківськ; 2017. с. 112-114.

7. Нагорна А.Ю. Віртуальний підхід в роботі персонального фітнес-тренера. Матеріали V міжнар. науково-практ. конференції «Перспективи розвитку сучасної науки»; Київ, 2017. с. 51-53.